

*Sicher durch den Winter*

---

**LEKTION E2 MIT LANGBANK**

---



---

## LEKTION E2 MODULBLOCK 1

---

### Thema

Standsicherheit

---

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person steht vor einem Bänkli, welches seitlich auf den Boden gelegt wird.

---

### Material

Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

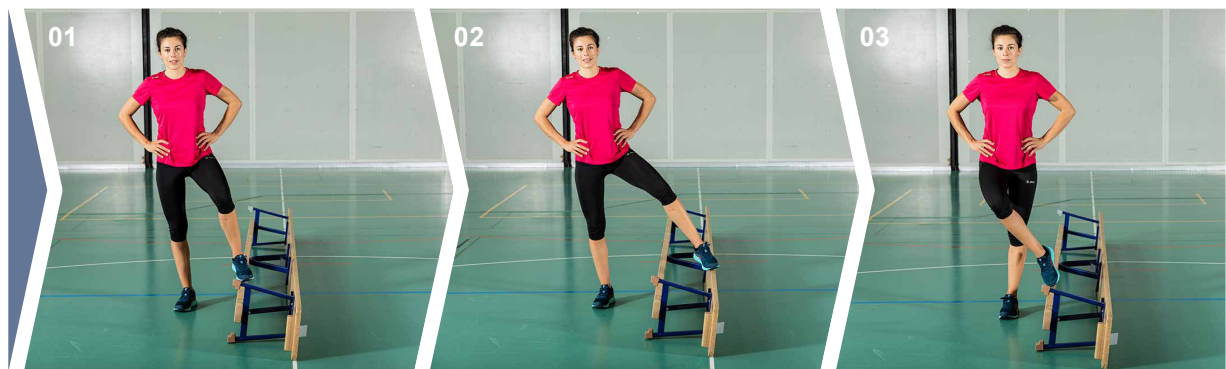
---

### Hinweis

Normaler Stand → Füsse hüftbreit auseinander  
Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

---

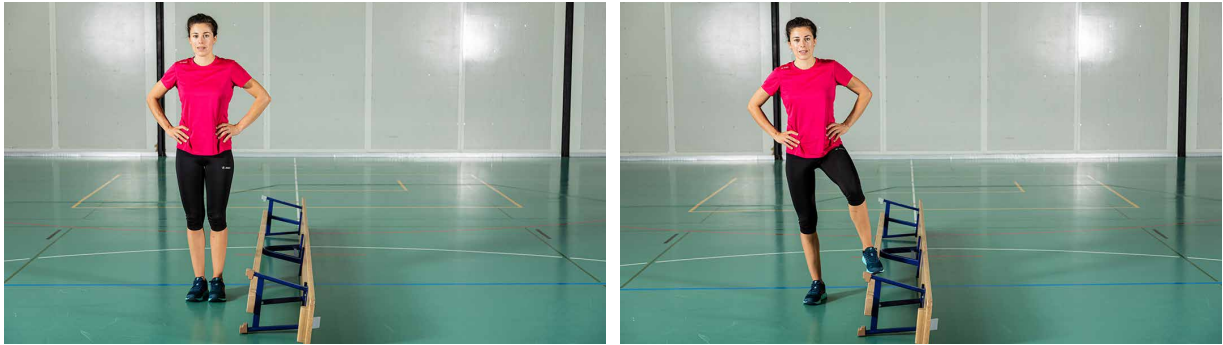
### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION E2 MODULBLOCK 1

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Im seitlichen Einbeinstand (Standbein = Fuss, welcher weiter zur Bank steht) die Hände in der Hüfte einstützen und nacheinander mit der Fussspitze auf den Boden und auf die schmale Leiste tippen. Anschliessend Fuss wechseln.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Im seitlichen Einbeinstand (Standbein = Fuss, welcher weiter zur Bank steht) die Hände in der Hüfte einstützen und nacheinander mit der Fussspitze auf den Boden, auf die schmale Leiste und auf die breite Fläche tippen. Anschliessend Fuss wechseln.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Im seitlichen Einbeinstand (Standbein = Fuss, welcher näher zur Bank steht) die Hände in der Hüfte einstützen und nacheinander mit der Fussspitze überkreuzt auf den Boden, auf die schmale Leiste und auf die breite Fläche tippen. Anschliessend Fuss wechseln.

---

## LEKTION E2 MODULBLOCK 2

---

### Thema

Standsicherheit/ Balance

---

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch, eine Person führt die Übung aus und die andere Person sichert. Die Personen stehen vor einem Bänkli, welches umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt wird.

---

### Material

Langbänke (1 Bänkli = 4–6 Personen)

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION E2 MODULBLOCK 2

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Der Länge nach vorwärts über die Bank balancieren, wobei bei jedem Schritt mit der Fussspitze des Spielbeines vor und hinter das Standbein auf die Bank getippt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Der Länge nach vorwärts über die Bank balancieren, wobei die Ferse des einen Fusses an die Fussspitze des anderen Fusses gesetzt und über den ganzen Fuss abgerollt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Seitlich neben einem Bänkli stehen und abwechselnd über die Bank steigen (ohne Hilfestellung).

---

## LEKTION E2 MODULBLOCK 3

---

### Thema

Reaktion

---

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet mit mehreren Langbänken zwei Reihen, welche mit einem Abstand von ca. 3 Meter umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt werden. Die Personen stehen ausserhalb vor einem Bänkli. Es wird ein Partner vis-à-vis bestimmt, sodass je zwei Personen die Übungen zusammen durchführen können. Jedes Paar erhält zwei Bälle und einen zusätzlichen anderen Ball.

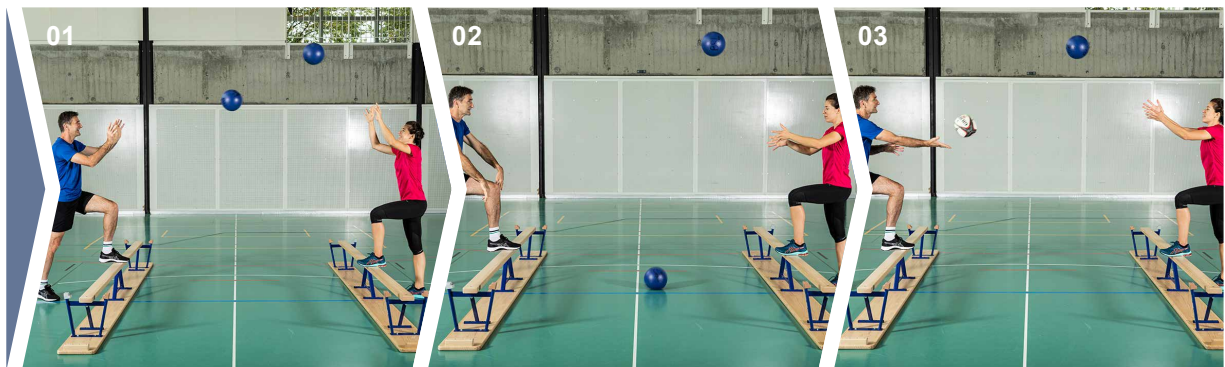
---

### Material

2 Bälle und 1 anderer Ball (z. B. Rugbyball) pro Paar, Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

---

### Übungen



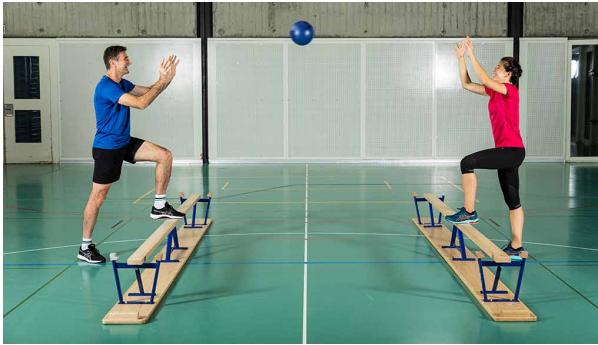
Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION E2 MODULBLOCK 3

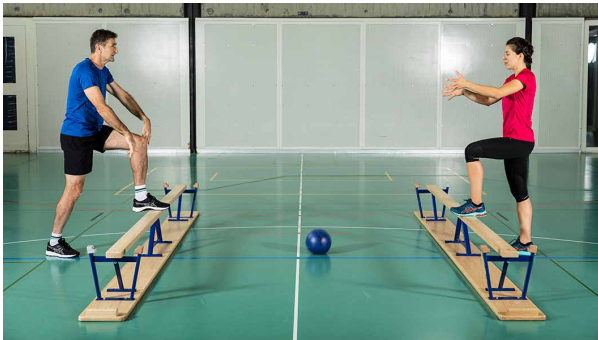
---

### ÜBUNG 1



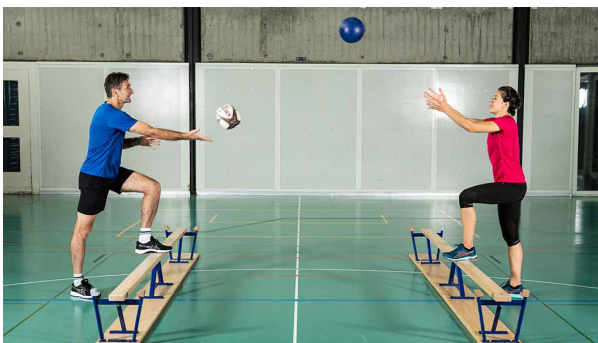
**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, wobei ein hoher und ein tiefer Pass gespielt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, wobei ein direkter Pass und ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, wobei mit einem Ball ein hoher und mit dem anderen Ball ein tiefer Pass gespielt wird.

## LEKTION E2 MODULBLOCK 4

### Thema

Multitasking

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet mit mehreren Langbänken zwei Reihen, welche mit einem Abstand von ca. 3 Meter umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt werden. Die Personen stehen ausserhalb vor einem Bänkli. Die Gruppe bildet quasi einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch.

### Material

Mehrere Bälle und ein anderer Ball (z. B. Volleyball) pro Gruppe, Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION E2 MODULBLOCK 4

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt werden. Nach jedem Fang den anderen Fuss auf die schmale Leiste abstellen.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt werden. Nach jedem Fang einmal um die eigene Achse drehen.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt werden. Nach einem Fang im Stand auf die schmale Leiste sitzen und den nächsten Ball im Sitz fangen. Anschliessend wieder hinter das Bänkli zurückstehen.

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### Thema

Kraft

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Alle Übungen können auch mit einem Stepper oder einem Kastenoberteil durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

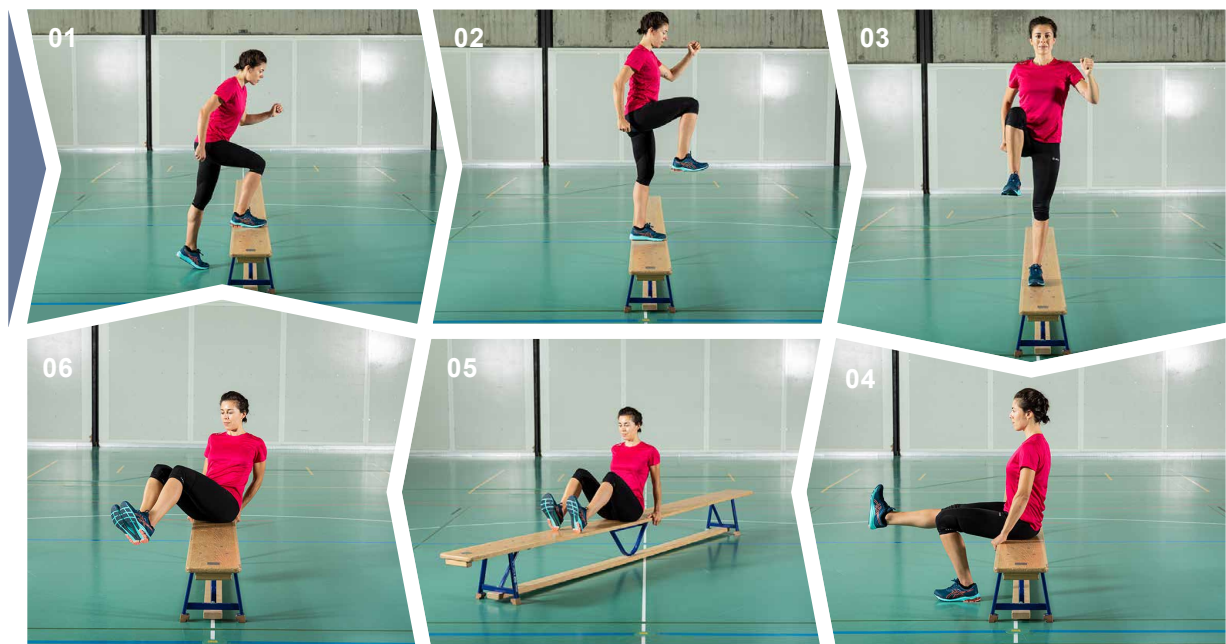
### Material

Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

### Hinweis

Die Knie bei den Kniebeugen nicht über die Zehenspitzen führen. Kontrollierte Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung) durchgeführt werden.

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3 04 Übung 4 05 Übung 5 06 Übung 6

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:**

Basic Step: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Zuerst mit einem und dann mit dem anderen Bein auf das Bänkli steigen. Oben angekommen wieder zuerst mit dem ersten und dann mit dem zweiten Bein nach unten steigen. Jedes Mal die Seite wechseln.

→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:**

Knee Lift: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Zuerst mit einem Bein auf das Bänkli steigen, das Gewicht auf dieses Bein verlagern, mit dem Gewicht nach oben kommen und das andere Knie bis Hüfthöhe anheben. Oben angekommen zuerst mit dem angehobenen und dann mit dem Standbein nach unten steigen. Die Arme gegengleich mitführen und jedes Mal die Seite wechseln.  
→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:**

Seitlicher Knee Lift: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Seitlich neben dem Bänkli stehen. Zuerst mit einem Bein auf das Bänkli steigen, das Gewicht auf dieses Bein verlagern, mit dem Gewicht nach oben kommen und das andere Knie bis Hüfthöhe anheben. Oben angekommen zuerst mit dem angehobenen und dann mit dem Standbein nach unten steigen. Die Arme gegengleich mitführen und jedes Mal die Seite wechseln.

→ 2 × 10 Wiederholungen

---

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

---

### ÜBUNG 4



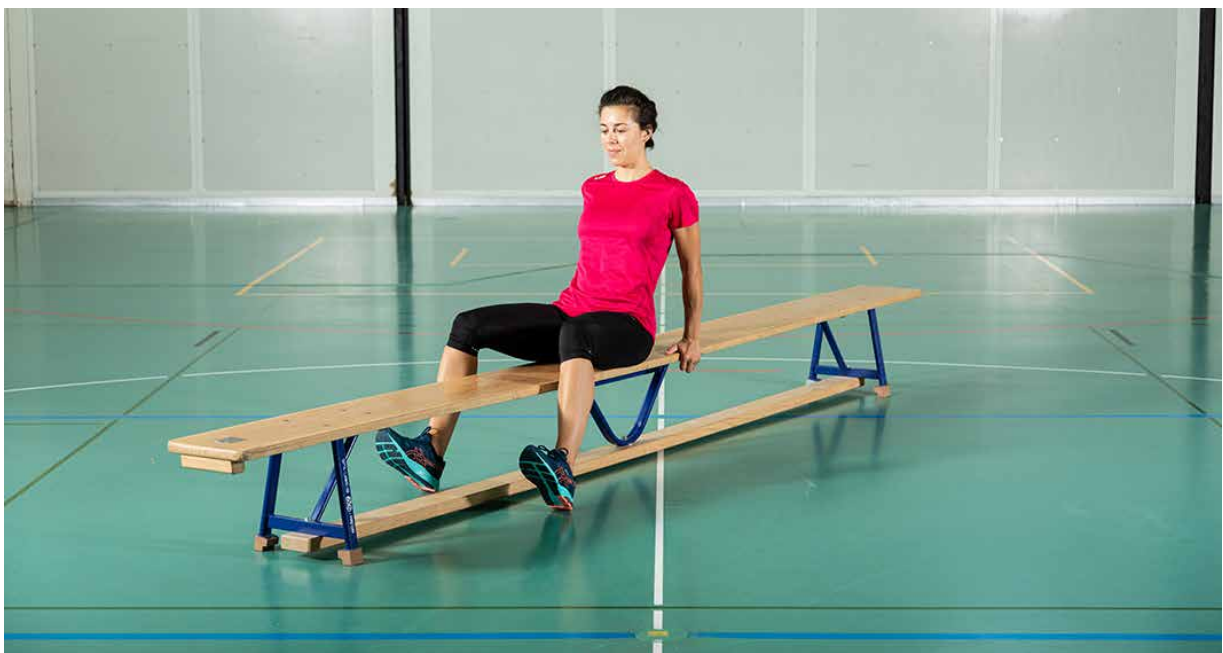
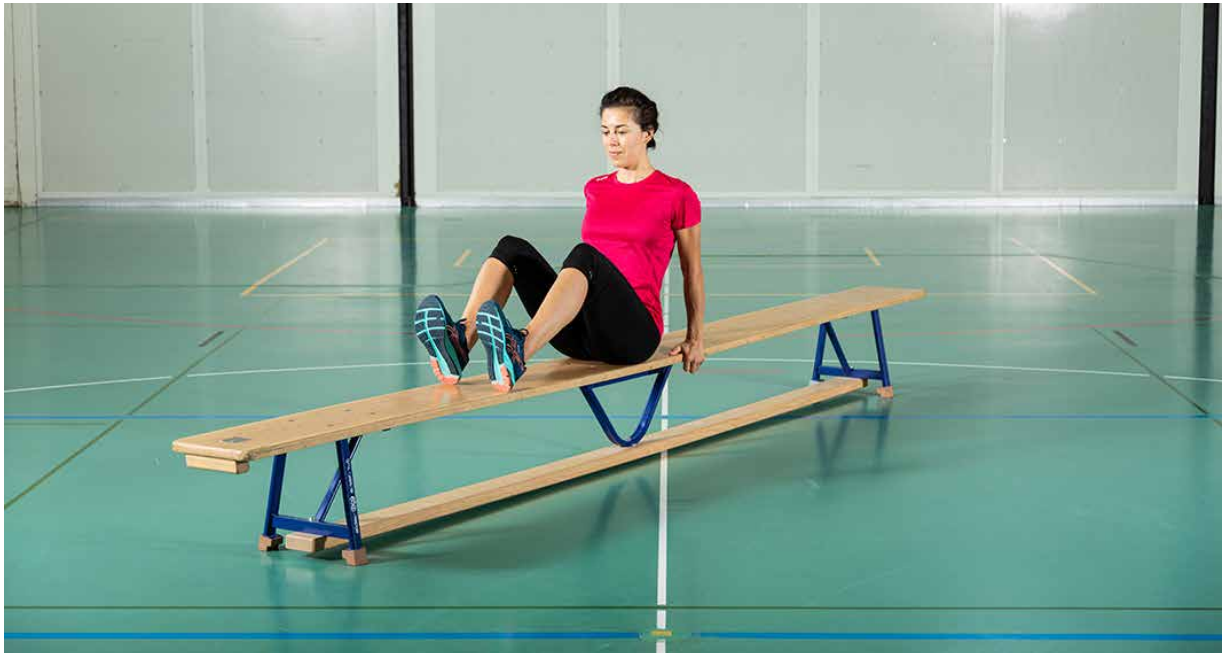
**Beschrieb:**

Beinstreckung im Sitz: Im Quersitz die Beine anwinkeln und die Füße auf den Boden aufstellen (ca. 70 Grad). Ein Bein vom Boden anheben, Knie strecken und Position halten.

→ Pro Seite 30 Sek. halten

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 5



**Beschrieb:**

Beinspreizung im Sitz: Im Längssitz die Beine anwinkeln und die Fersen auf das Bänkli aufstellen (ca. 90 Grad). Mit beiden Händen die Bankkante hinter dem Rücken halten. Abwechselnd mit den Fersen auf den Boden und auf das Bänkli tippen.

→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:**

Beinrotation im Sitz: Im Längssitz die Beine anwinkeln und die Fersen auf das Bänkli aufstellen (ca. 90 Grad). Mit beiden Händen die Bankkante hinter dem Rücken halten. Abwechselnd mit geschlossenen Beinen nach links und rechts rotieren und mit den Fersen leicht den Boden berühren.

→ 2 × 10 Wiederholungen